



### Hitzeschlacht in der Beeskower Altstadt 🏃 am 02.06.2019

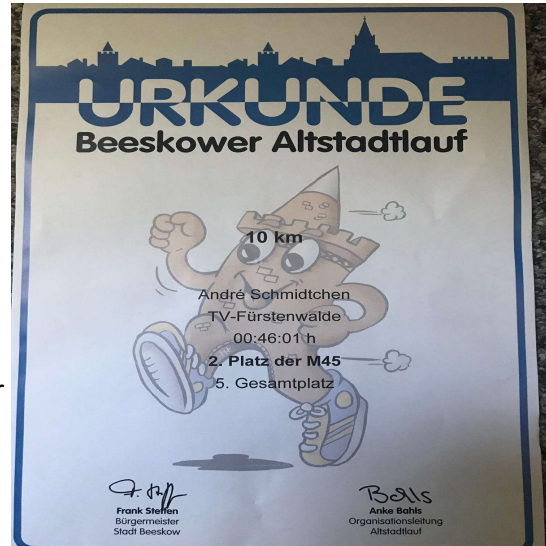
Ein Bericht von Andre Schmidtchen

Am Sonntag den 2.6.2019 fand zum 8. Mal der Beeskower Altstadtlauf statt. Es wurden 2,5 - 5 - 10 km angeboten. Ich entschied mich für die 10 km.

Pünktlich um 10 30 Uhr viel der Startschuss über die 5 und 10 km. Bei einer Streckenlänge von 2,5 km musste ich 4 Runden laufen 🏃, und das ging auch gleich zügig los. Zwar hatte ich vom Vortag noch schwere Beine aber das legte sich während des Laufs.

Die Hitze machte mir mehr zu schaffen. Kaum ein Lüftchen in der Stadt. Ca. 28 - 30 Grad, da musste das gereichte Wasser dran glauben. 2 Becher über den Kopf und 1 für den Tank. Aber es ging allen so und ich rettete mich ins Ziel mit einer Zeit von 46:01 min und freute mich im Anschluss, da es sogar der 5. Gesamtplatz und der 2. Platz in der Altersklasse war.

Und so war das sportliche Wochenende mit dem Vortag Run & Bike in Neuzelle perfekt 🏃 für mich gelaufen.



### Spreewald-Triathlon Briesensee am 15.06.2019

Schwimmen 500 m Strecke - 250 m zum Wendeboot und zurück. 2,25 km Strecke = 3 x 750 m Dreieckskurs mit kurzem "Landgang" vor jeder Runde, 1,5 km Strecke = 2 x 750 m Dreieckskurs mit kurzem "Landgang" vor jeder Runde, 2,2 km und 1,5 km-Strecke mit Führungskajak

Rad nur guter bis sehr guter Asphalt, teilweise hügelig, lange Ebenen. 42 km Radrunde für A & B vom Parkplatz/Wechselzone - Klein - Groß Leine - Lamsfeld - Butzen - Straupitz - Gemeinde Briesensee - Parkplatz/Wechselzone am Badestrand. 18,5 km Wendekurs für C & D über Klein und Groß Leine nach Siegadel und zurück

Laufen rund um den See (5 km), Asphalt und Waldwege, Verpflegung aller 5 km, Trinken aller 2,5 km.

**Für diesen Triathlon hat unser Vereinsmitglied Jens Uwe Gutsche einen Startplatz für die Sprintdistanz abzugeben. Bei Interesse bitte ihn direkt kontaktieren oder über Helke.**



### Trainingsrückblick von Lutz Schaepe

Am letzten Montag im Mai hat Sylke für unseren Lauftreff in Dahmsdorf eine sehr schöne bergige Runde ausgesucht, sodass die Zeit wie im Tiefflug verging.

Donnerstag gab es dem Anlaß entsprechend eine gemütliche Radrunde mit 2 Zwischenstopps. 1. Stopp in Wendisch Rietz am Campingplatz zum Fischbrötchenessen und danach der 2. Stopp im Landgasthaus am Dollgensee in Dahmsdorf für die rote Brause.

Gestern fand unser Lauftreff ebenso wieder statt. Das Tempo war wegen des tollen Sommerwetters natürlich sehr moderat. Aber egal, Hauptsache bewegt.